

Maria Amélia Antunes – 59 anos

Eu sempre achei que gordura era sinal de formosura. Desde a adolescência que tinha uns quilinhos a mais, e então?! Comia de forma saudável e mais um quilinho na barriga ou menos um quilinho, não devia ser isso que iria fazer a diferença.

O ano passado resolvi fazer um seguro de vida, não fosse o diabo tecê-las e os meus filhos ficarem sem mim e de mãos a abanar. Fiz análises ao sangue, uma prova de esforço e um electrocardiograma como me era exigido pela seguradora e, qual não é o meu espanto, quando me dizem que eu tinha a tensão arterial muito elevada e colesterol elevado o que, caso não fossem controlados, podiam levar a enfartes, arteriosclerose ou até mesmo a um AVC.

Desde esse dia vou ao médico regularmente, de 3 em 3 meses, para fazer exames, e tenho tido um maior controlo sobre os alimentos que como. Aliás, todos os dias procuro novas receitas, mais saudáveis, para ver se perco o peso que tenho a mais.